

Three green apples are arranged on a white background. One apple is in the foreground, slightly to the right, and is the most prominent. Two other apples are behind it, one to the left and one to the right, partially obscured. The apples are bright green with some yellowish-green highlights, suggesting ripeness. The text is overlaid on the apples.

Importância do consumo de legumes e frutos na alimentação

26 de Fevereiro 2008

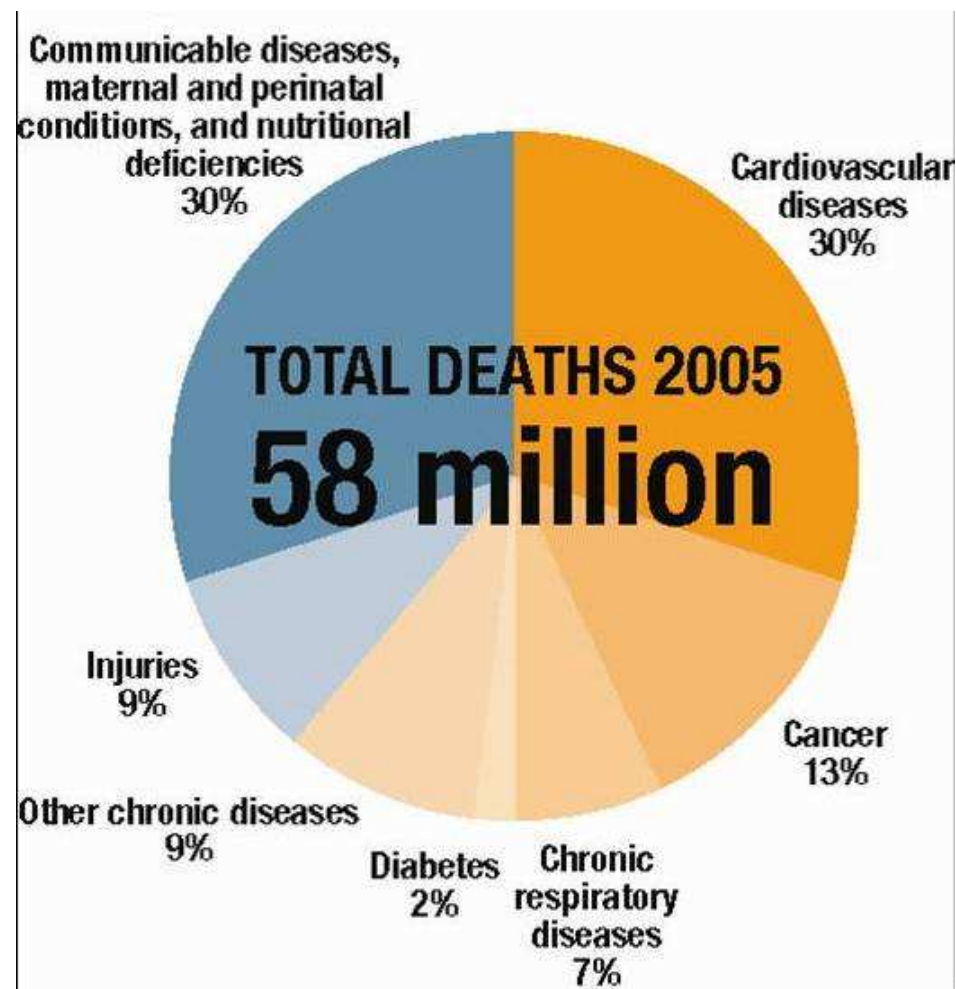
Alcobaça

ELSA FELICIANO

Nutricionista

Principais causas de morte

Em 2005,
cerca de 35 milhões
de pessoas morreram
devido a
doenças crónicas!

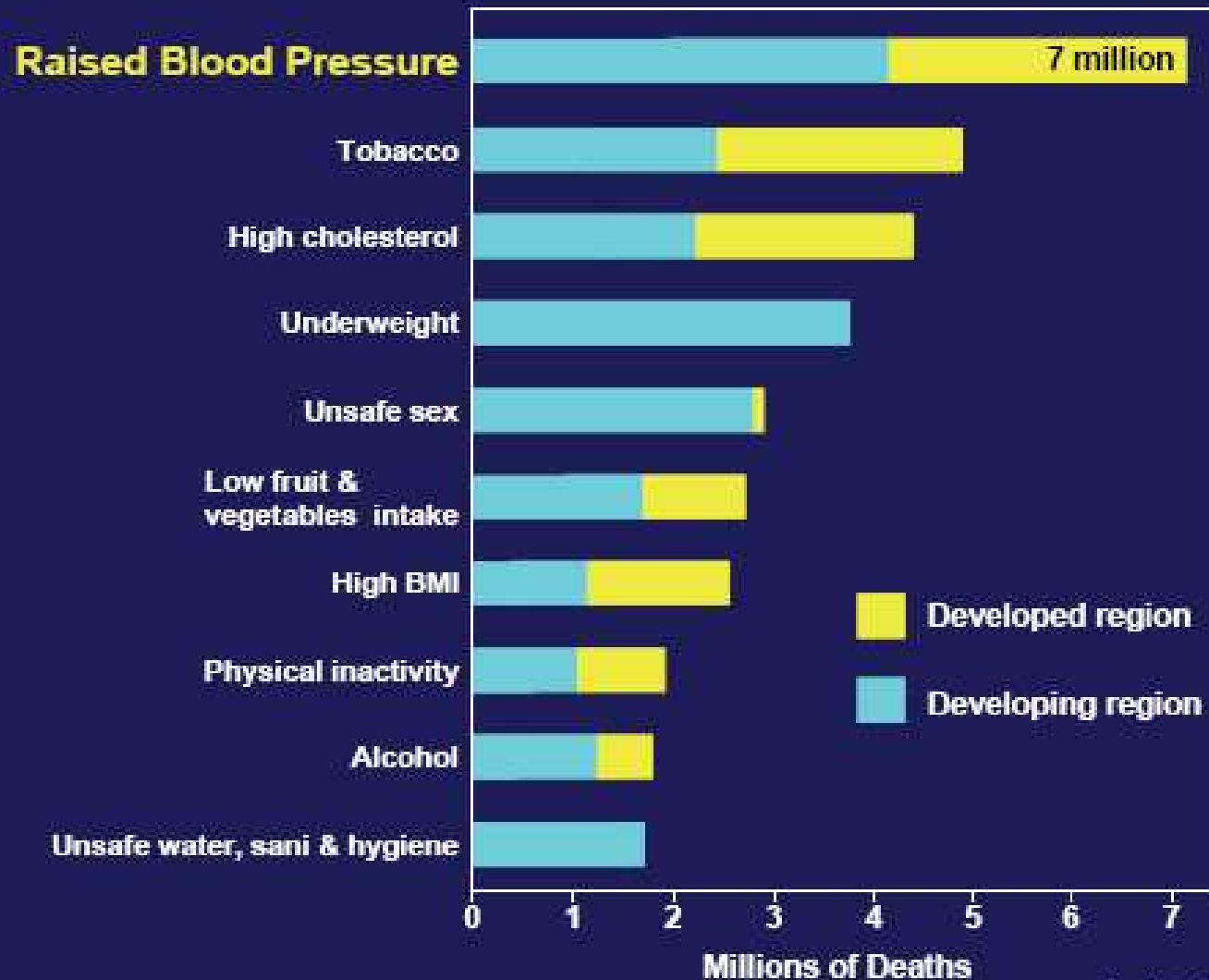


Dados críticos

- **60%** das mortes são causadas por DC
- **80%** das mortes por DC ocorrem em países com médio e baixo rendimento
- **80%** das doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2 podem ser prevenidas
- **40%** dos cancros podem ser prevenidos
- **36 milhões** de vidas podem ser salvas



Proporção de mortes atribuíveis aos principais factores de risco



Baixo consumo de F&H

- O baixo consumo de frutos e vegetais causa, globalmente, cerca de 31% da doença isquémica cardíaca e 11% dos enfartes
- Cerca de **2,7 milhões de vidas** podem ser potencialmente salvas todos os anos se se aumentasse o consumo de F&H



O que se sabe...

- As DC e seus factores de risco estão a aumentar globalmente
- O consumo de F&H tem efeitos protectores em relação às DC
- F&H têm elevada densidade nutricional, mas baixo conteúdo energético
- O consumo global de F&H é significativamente inferior ao recomendado
- Várias actividades de promoção de F&H estão já a decorrer
- OMS aprovou a Estratégia Global de Alimentação, Actividade Física e Saúde, em Maio de 2004



Evidência científica actual

- **Fortemente sugestiva:** o aumento do consumo de F&H reduz o risco de doença cardíaca isquémica, enfarte e diabetes tipo 2
- **Sugestiva:** o consumo de F&H previne determinados tipos de cancro
- **Relativa:** papel do consumo de F&H na obesidade e manutenção do peso



Fonte: Bazzano and Tohill, unpublished; IARC, 2004; WHO/FAO, TRS 916, 2003

Consumo diário (g) médio de F&H em adultos



Source: IARC 2003

Benefícios de F&H

Recomendações Específicas:

Frutos e Vegetais

- 400 - 500g / dia

< risco DC, AVC e HTA

Fito nutrientes, Fibra e Potássio



Benefícios de F&H

Evidências:

Fibra Alimentar

- Insolúveis (Celulose, Lenhina, Hemicelulose)
- Solúveis (Pectinas, Gomas, Mucilagens)



FIBRA DIETÉTICA

CARACTERÍSTICAS

- Substâncias de origem vegetal
- Conjunto heterogêneo de moléculas complexas
- Inalteradas pelos fermentos e enzimas digestivos
- Parcialmente fermentadas pelas bactérias cólicas



FIBRA DIETÉTICA

PROPRIEDADES

- 1- Resistência á digestão
- 2- Capacidade de absorção e retenção de água
- 3- Fixação de substâncias orgânicas e inorgânicas
 - Proteínas, gorduras e h. carbono
 - Sais Biliares
 - Minerais e Vitaminas
- 4- Fermentação no intestino grosso



FIBRA DIETÉTICA

Sais Biliares

- Aumento da Excreção de Sais Biliares
Linhina, pectinas, gomas e mucilagens sequestram sais biliares que são eliminados pelas fezes
- Diminuição da absorção da gordura que não é emulsionada
- Interrupção da circulação entero-hepática de sais biliares que induz um aumento do consumo de colesterol para sintetizar de novo



FIBRA DIETÉTICA

FERMENTAÇÃO NO INTESTINO GROSSO

- Produção de ácidos gordos de cadeia curta
- Produção de gases
- Crescimento selectivo das espécies bacterianas do cólon
- Equilíbrio ecológico intestinal



FIBRA DIETÉTICA

Importância da Fibra dietética no intestino grosso

- Aumento do peso e diminuição da consistência das fezes
- Diminuição de tempo do trânsito intestinal
- Diminuição da pressão no interior de cólon
- Mantém o funcionamento normal da parede
- Mantém a Ecologia do cólon



Benefícios de F&H

Evidências:

- Antioxidantes
- Flavonóides
- Carotenos
- Antocianinas
- Catequinas
- Resceratol
- Indóis e Tióis
- Taninos
- Flavonas, Lignanos e Cumestanos....



Benefícios de F&H

FITOQUIMICOS

Compostos químicos bioativos de origem vegetal que exibem potencial para modular o metabolismo humano de um modo favorável à prevenção de doenças



Benefícios de F&H

FITOQUIMICOS

- Modulam o processo de carcinogénese: agentes bloqueadores, supressores e indutores da reparação do DNA
- Inibem a acção dos radicais livres
- Regulam os eicosanóides e afectam a vasodilatação plaquetas, inflamação
- Interferem no perfil lipidico



Benefícios de F&H

Evidências:

Sódio e Potássio

- Sódio/Sal
- **Potássio**



Benefícios de F&H

Recomendações Específicas:

Sódio

- 1,7g Sódio / dia
- 5g NaCl / dia

Potássio

- Na/K = 1

